

Trocken werden aber wie?

Liebe Eltern!



Wir werden immer wieder gefragt wie wo wann, daher haben wir diesen Flyer ausgearbeitet.

Wir hoffen Ihnen damit eine kleine Hilfe an die Hand gegeben zu haben.

Wann können Kinder trocken werden?

Einige Kinder brauchen beim Trocken-werden länger als andere Kinder. Warum das so ist und wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können:

Es gibt kein bestimmtes Alter, in dem Kinder bereit sind, aufs Töpfchen oder auf die Toilette zu gehen. Aber bei den meisten Kindern haben sich die nötigen Fähigkeiten etwa im Alter zwischen 18 Monaten und drei Jahren entwickelt. Mädchen sind meistens einige Monate früher soweit als Jungen. Unsere Checkliste kann Ihnen dabei helfen, zu erkennen, wie weit Ihr Kind in seiner Entwicklung ist. Sie müssen aber nicht warten, bis es jeden einzelnen Punkt auf der Liste erreicht hat. Sie soll Ihnen eher einen allgemeinen Eindruck geben, wie weit Ihr Kind in seiner Entwicklung zur Selbstständigkeit und dem Verständnis, was es bedeutet, auf die Toilette zu gehen, gediehen ist.

Was sind die körperlichen Anzeichen, dass Ihr Kind bereit ist, die Windel abzulegen?

- Es hat normal geformten, weichen Stuhlgang zu in etwa vorhersehbaren Zeiten und keinen Stuhlgang in der Nacht.
- Seine Windel bleibt öfter mal für zwei oder drei Stunden komplett trocken und/oder nach dem Mittagsschlaf ist sie ebenfalls trocken. Das zeigt, dass seine Blasenmuskeln stark genug sind, den Urin

zurückzuhalten und zu speichern.

- Ihr Kind kann alleine seine Hose herunter- und wieder heraufziehen.
- Ihr Kind interessiert sich für Ihre Toilettenbesuche.

Was sind die psychischen Anzeichen, dass Ihr Kind bereit ist?

- Es möchte gefallen und freut sich über Lob.
- Ihr Kind zeigt deutlich seinen Wunsch nach Unabhängigkeit.
- Sie können ihm ansehen, dass es sich mit voller Windel unwohl fühlt.
- Ihr Kind beginnt, sich plötzlich verstärkt für die Toilette zu interessieren.
- Es macht Sie mit Worten ("Windel voll", "Kacka machen") oder Gesten (es zeigt auf seinen Po) auf eine volle Windel aufmerksam.

Was sind die geistigen Anzeichen, dass Ihr Kind bereit fürs Töpfchen oder die Toilette ist?

- Ihr Kind versteht und befolgt einfache Anweisungen und Fragen wie "Musst du auf die Toilette?" oder "Wo ist das Töpfchen oder Toilette?".
- Es kennt die Wörter für Urin und Stuhlgang - welche auch immer Sie benutzen.
- Ihr Kind erkennt, wenn es ein großes oder kleines "Geschäft" verrichten muss. Vielleicht unterbricht es sein Spiel für kurze Zeit oder geht woanders hin oder es teilt Ihnen mit, was es jetzt macht.
- Vielleicht teilt es Ihnen sogar genau mit, welches "Geschäft" es jetzt machen möchte, bevor es losgeht. .

Tipps: So werden Kinder trocken

Viele Eltern können das Ende der Windel-Ära kaum erwarten. Es bedeutet im Allgemeinen das Ende des ständigen Wickelns. Aber nur einige Mütter und Väter sind darauf vorbereitet, dass Trockenwerden ein *Prozess ist, der sehr lange dauern kann und den man unterstützen muss*. Es gibt zwar Kinder, die wirklich innerhalb sehr kurzer Zeit keine Windeln mehr brauchen, aber die meisten Kinder brauchen ein paar Monate. Meistens ist die Nachtwindel diejenige, die noch am längsten getragen wird.

Die besten Erfolgsaussichten haben Sie und Ihr Kind, wenn Sie sich mit den wichtigsten Aspekten und Möglichkeiten des Trockenwerdens vertraut machen. Dann können Sie dieses Wissen an Ihr Kind vereinfacht, aber klar weitergeben.

Das Trockenwerden muss man üben

Am besten lässt sich Trockenwerden im Frühjahr/Sommer üben: Die warmen Temperaturen sind optimal, um den Sohn oder die Tochter „unten ohne“ spielen zu lassen und der *sichtbare „Erfolg“ verdeutlicht den Zusammenhang zwischen dem Druckgefühl in der Blase und dem Wasserlassen*.

Die Kinder müssen spüren, was passiert!!

Sollte dieses schon gut klappen, ist es sinnvoll sich ein Wochenende zu suchen, in dem man sich tagsüber ganz von der Windel verabschiedet. Jetzt ist auch der Zeitpunkt, um mit dem Kindergarten zu sprechen, damit auch hier keine Windel mehr benutzt wird.

Kaufen Sie die richtige Ausstattung

Die wichtigste Investition ist ein passendes Töpfchen oder ein spezieller Toilettenaufsatz.

Egal wofür Sie sich entscheiden, vergewissern Sie sich, dass das Töpfchen oder Toilettenaufsatz stabil steht, damit Ihr Kind es auch allein benutzen kann.

Es ist es wichtig, dass das Töpfchen nicht irgendwo in der Wohnung benutzt wird, sondern im Bad. So gewöhnt sich Ihr Kind von Anfang an, dorthin zu gehen, wenn es mal muss. Loben Sie Ihr Kind, wenn es Platz genommen hat; es ist eine große Leistung, den Harndrang bewusst wahrzunehmen, sich zu melden und mit dem Gang aufs Klo in Verbindung zu bringen.

Routine schaffen

Setzen Sie Ihr Kind einfach mal angezogen auf das Töpfchen oder Toilette, zum Beispiel nach dem Frühstück oder zu einem anderen günstigen Zeitpunkt. Dadurch lernt Ihr Kind, es als einen Teil der täglichen Routine zu begreifen. Auch wenn es nicht sitzen bleiben will, ist das völlig in Ordnung. Zwingen Sie Ihr Kind niemals aufs Töpfchen oder Toilette zu gehen, wenn es nicht will.

Hat Ihr Kind den Sinn verstanden und macht etwas in das Töpfchen oder Toilette - super! Falls nicht, drängen Sie es nicht zu sehr.

Unabhängigkeit fördern

Ermutigen Sie Ihr Kind, das Töpfchen oder Toilette auch allein aufzusuchen, wenn es den Drang dazu verspürt. Oder es soll Ihnen Bescheid sagen, damit Sie mit ihm ins Bad gehen können. Falls Sie die Möglichkeit haben, lassen Sie es ruhig ohne Hose und Windel spielen.

Erzählen Sie ihm, dass es nun jederzeit auf das Töpfchen oder Toilette gehen kann und - falls nötig - erinnern Sie es gelegentlich daran.

Reagieren Sie taktvoll auf Missgeschicke

Fast jedem Kind passieren in der Phase des Trockenwerdens kleine Missgeschicke. Das ist ganz normal. Es geht öfters mal etwas in die Hose, bis Ihr Kleines absolut trocken ist, tags wie nachts. Werden Sie nicht wütend oder setzen Ihr Kind unter Druck.

Bleiben Sie ruhig und geduldig, falls mal etwas in die Hose geht.

Einführung des Nachttrainings

Benutzt Ihr Kind am Tag konsequent das Töpfchen oder Toilette, wird es vielleicht trotzdem weitere Monate brauchen, um nachts trocken zu werden. Also bewahren Sie die übrig gebliebenen Windeln lieber auf. Eventuell ist Ihr Kind noch zu klein, um für den Toilettengang regelmäßig aufzuwachen. Sie können es unterstützen, indem Sie ihm ab dem späten Nachmittag nicht mehr viel zu Trinken anbieten. Machen Sie Ihrem Kind verständlich, dass es Sie immer rufen kann, wenn es nachts wach wird, damit Sie mit ihm auf die Toilette gehen.

Hurra, Sie haben es geschafft.

Sind Bestechungen beim Töpfchen oder der Toilette okay

Wenn Ihr Kind beispielsweise immer daran denkt, auf die Toilette zu gehen, wenn es in seinem Zimmer spielt, es aber vergisst, wenn es draußen herumtollt, dann könnte das Versprechen einer Belohnung es ins Haus locken, sobald die Blase drückt. Aber ein Kind, das am Beginn des Toilettentrainings steht, hat normalerweise weder die Fähigkeit noch die Eigenmotivation, den Gang zur Toilette zu lernen, nur weil eine Belohnung wartet. Der Anreiz funktioniert am besten als Zusatz-Motivation für etwas, zu dem es bereits prinzipiell von sich aus bereit ist.

Andere Eltern benutzen Strichlisten oder Verlaufskurven, um ihren Kinder (und sich selbst) den erfolgreichen Verlauf zu demonstrieren. Stellen Sie Ihrem Kind dabei realistische Aufgaben. Wenn die Herausforderung zu schwierig ist, hat die Liste zu viele Lücken, und das Kleine gibt frustriert auf. Wenn Ihr Kind also beispielsweise eigentlich das Töpfchen oder die Toilette benutzt, aber zwischendurch mal was in die Hose geht, könnten Sie in eine Schachtel einen Stern für jeden erfolgreichen Töpfchen oder Toilettengang legen und einen großen Aufkleber für jeden unfallfreien Tag.

Wenn Sie einen Erfolg über einen längeren Zeitraum hinweg anpeilen, dann sollten Sie eine Extra-Belohnung für beispielsweise eine unfallfreie Woche ausloben. Langzeit-Ziele sind prima, wenn Sie diese mit den täglichen Erfolgserlebnissen kombinieren. Die meisten kleinen Kinder verlieren die Motivation, wenn das Ziel Tage oder Wochen entfernt ist.

Kind noch nicht trocken? Wann Sie zum Kinderarzt gehen sollten:

Als Eltern macht man sich schnell Sorgen, wenn das Kind im Kindergartenalter ab und zu eine Windel braucht.

Erst wenn das Einnässen anhält, sollten Eltern die Situation mit ihrem Arzt besprechen.

In diesen seltenen Fällen klärt der Kinderarzt ab, ob körperliche Ursachen vorliegen. Dann kann er, oft auch mithilfe eines Kinderpsychologen, ein systematisches Blasentraining beginnen.

Wir hoffen diese Information war für Sie hilfreich.

Ihr Kindergarten ~~Zauberhaus~~